ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

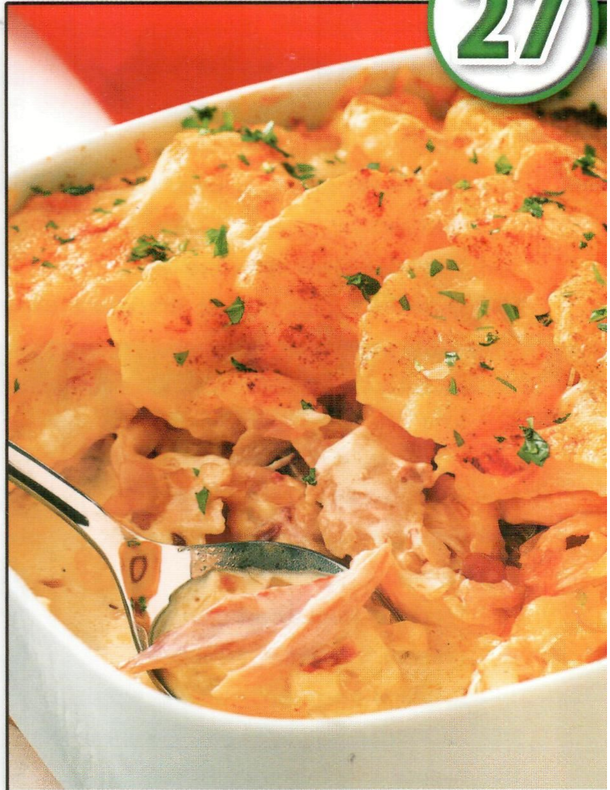
Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

# Вкусно и легко

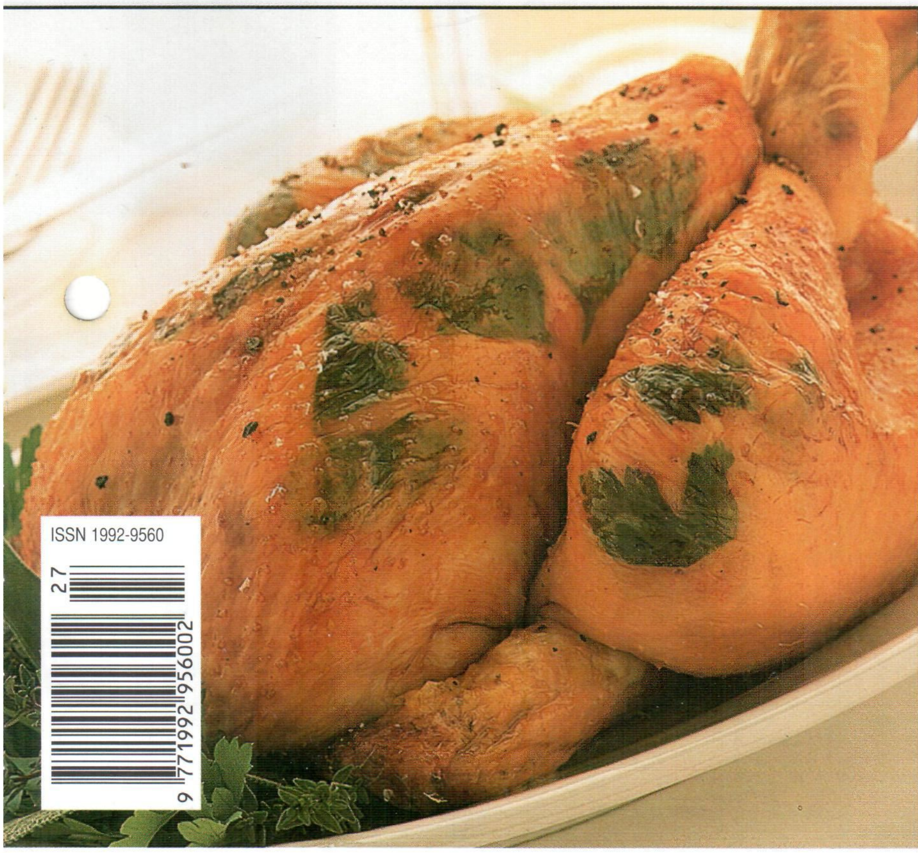
ВЫПУСК 27



Закуска по-мексикански



Куриная запеканка в сливках



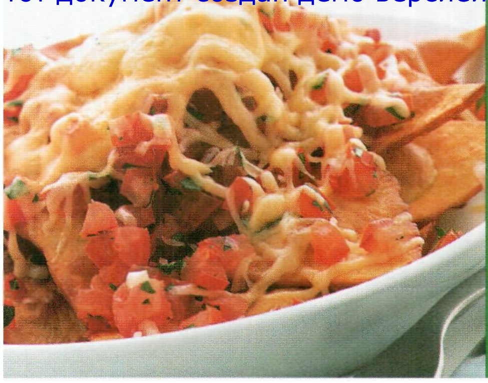
ISSN 1992-9560

Жарение и запекание птицы



Лепешки с ягодами и сливками

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

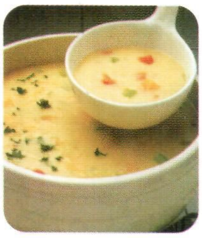


# Вкусно и легко 27

## Содержание

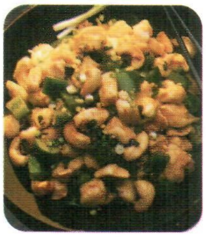
### СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ





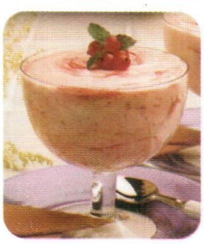
### ОСНОВНЫЕ БЛЮДА





### ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ





### ИСКУСНЫЙ ПОВАР

**Птица: жарение и запекание**

Готовим вкусную, сочную курочку с хрустящей корочкой! Плюс таблица расчета времени жарения, поварские советы, технология приготовления, а также коротко о приправах и начинках.



### МЕНЮ

**Празднество по-мексикански**

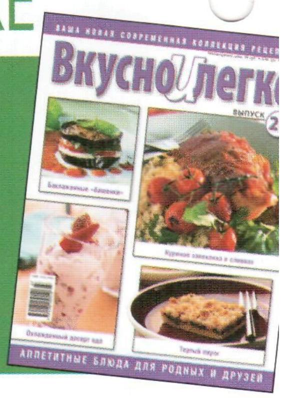
- Мясное рагу с чили
- Сальса из красного чили
- Крем-карамель

**ПЛЮС** домашние тортильи, начос, идеи о подаче, советы для экономии времени и разнообразные варианты блюд.



## В 28-М ВЫПУСКЕ

- Изысканные баклажанные башенки
- Руководство по приготовлению овощных пюре
- Элегантное меню для званого обеда – для любой поры года!





**«Вкусно и легко» 27**
**Россия**
**Свидетельство о регистрации**
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации
ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
**Учредитель и издатель:**
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
**Адрес издателя и редакции:**
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
**тел.:** (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
**e-mail:** fabbri@primaeditore.com
**Главный редактор:** Мартин Медрано

**Распространение:**
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
**тел.** (095) 797-45-60.
**Рекомендуемая цена:** 59 руб.
**Украина**
**Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации**
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
**Учредитель и издатель:**
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
**Адрес издателя и редакции:**
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
**тел./факс:** (044) 239-73-04
**e-mail:** dane@primaeditore.com

**Адрес для писем:**
01054, г. Киев, а/я 84
**Главный редактор:** Андрей Сапожников
**Рекомендуемая цена:** 7.95 грн.
**Казахстан**
**Распространение:**
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
**Рекомендуема цена:** 180 тг.
**Республика Беларусь**
**Импортер и дистрибьютор в РБ**
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
**Отпечатано в типографии** «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
**Тираж:** 20.000 экз.

# Салат с куриной печенью и «сладким мясом»

Прелестная комбинация – нежное «сладкое мясо» с мягкой печенью, обжаренной в хрустящей панировке

**НА 6 ПЕРСОН**

**Время подготовки:**
**30 мин. + замачивание и выстаивание**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 195 в порции**
**Жир – 11 г**



**ИНГРЕДИЕНТЫ**

**225 г телячьих зобных и поджелудочных желез**
**225 г куриной печени**
**25 г приправленной солью и перцем муки**
**1 яйцо (взбить)**
**50 г крошек свежего белого хлеба**
**2 ст. л. растительного масла + для фритюра**
**5 ч. л. лимонного сока**
**смешанные листья салата**
**1 ст. л. сливочного масла**
**3 ст. л. рубленого зеленого лука**

1 Удалите пленки со «сладкого мяса». Замочите его в холодной воде как минимум на час, меняя воду несколько раз, чтобы жидкость стала чистой. Переложите в кастрюлю со свежей холодной водой. Доведите до кипения на слабом огне. Слейте воду.

2 Переложите железы на чистое кухонное полотенце на разделочную доску. Прижмите другой доской (или тарелкой с грузом). Поставьте на ночь в холодильник.

3 Толстые кусочки желез разрежьте поперек пополам, чтобы получились аккуратные пластинки. Нарежьте печень кусочками, обваляйте в муке, обмакните в яйцо и запанируйте в хлебных крошках. Для заправки. Взбейте 2 ст. л. масла с 2 ч. л. лимонного сока, солью и перцем.

4 Перед подачей разогрейте растительное масло в большой кастрюле для фритюра. Обжарьте печень партиями до хрустящей золотистой корочки. Промокните излишки жира на бумажных полотенцах. Разложите листья салата по тарелкам и полейте заправкой. Нагрейте сливочное масло на сковороде и обжарьте «сладкое мясо», перевернув один раз, до светло-коричневого цвета (железы должны остаться плотными). Сбрызните оставшимся лимонным соком, посыпьте зеленым луком и перемешайте. Разложите вместе с печенью по тарелкам. Подавайте сразу же.

# Пикантная яблочная закуска

Идеальное дополнение к напиткам



**НА 6 ПЕРСОН**

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 10 мин.**
**Кол-во калорий – 220 в порции**
**Жир – 14 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

**2 небольших яблока (очистить от кожуры и семенных коробочек)**
**50 г сливочного масла**
**6 больших ломтиков белого хлеба**
**6 тонких ломтиков вареной колбасы**
**6 ломтиков твердого сыра (вырезать кружки)**
**паприка**

1 Разрежьте каждое яблоко на 3 кружка толщиной около 1 см. Растопите половину сливочного масла и обжарьте кружочки яблок с обеих сторон. Переложите шумовкой на бумажные полотенца.

2 При помощи стакана вырежьте из ломтиков хлеба кружки диаметром 6–7,5 см. Нагрейте оставшееся масло и подрумяньте кружки хлеба с обеих сторон. Выложите шумовкой на бумажные полотенца. Разогрейте гриль.

3 Положите на каждый кружок хлеба по яблочному колечку. Сверху положите ломтик колбасы и сыра. Посыпьте чуть-чуть паприкой и поджарьте под грилем, чтобы расплавился сыр. Подавайте сразу же.

# Морковный мусс под зеленым соусом

Изящные башенки из овощного пюре радуют и глаз, и язык

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 40 мин.**
**Время приготовления: 1 ч**
**Кол-во калорий – 295 в порции**
**Жир – 22 г**




### ИНГРЕДИЕНТЫ

**225 г моркови (примерно 3 штуки, нарезать)**
**175 г пастернака (примерно 2 корня, нарезать)**
**15 г сливочного масла + для смазывания**
**½ ст. л. растительного масла**
**1 небольшая мелкорубленая луковица**
**1 небольшой истолченный зубок чеснока**
**50 г орехов кешью или миндаля**
**25 г крошек свежего белого хлеба**
**½ ч. л. свежего рубленого тимьяна или щепотка сушеного**
**1 маленькое яйцо (взбить)**
**2–3 ст. л. овощного бульона**
**веточки петрушки и тертая морковь для украшения**

### ДЛЯ СОУСА:

**4 стебля зеленого лука (мелко посечь)**
**15 г сливочного масла**
**300 мл овощного бульона**
**горсть листьев кресс-салата**
**3 ст. л. жирных сливок**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Отварите в разных кастрюлях морковь и пастернак в подсоленной воде до мягкости. Слейте жидкость и разотрите овощи со сливочным маслом в пюре.

2 Нагрейте масло и обжарьте лук с чесноком (2 мин.). В ступке пестиком разотрите лук с чесноком, орехи, хлебные крошки, тимьян, яйцо, овощное пюре и бульон в однородную пасту. Приправьте.

3 Смажьте маслом 4 жаропрочные чашки или формочки объемом 150 мл. Разложите приготовленную овощную массу. Разровняйте поверхность и накройте фольгой. Поставьте в глубокий противень, влейте кипяток до середины формы и готовьте мусс в духовке 40 мин.

4 Для соуса. Обжарьте зеленый лук в сливочном масле на медленном огне, чтобы лук стал мягче. Влейте бульон, добавьте кресс-салат. Доведите до кипения и варите 5 мин. Сделайте пюре из массы, перелейте его в кастрюльку и немного уварите кипячением, если приправа получилась слишком жидкой. Добавьте сливки, приправьте и варите еще 1–2 мин. – пока соус слегка не загустеет.

5 Вынув формочки, дайте муссам постоять 5 мин., после чего переверните их на подогретые тарелки. Полейте соусом и подавайте, украсив петрушкой и морковью.

# Салат из перцев по-провансальски



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 10 мин. + остывание и маринование**
**Время приготовления: 20 мин.**
**Кол-во калорий – 95 в порции**
**Жир – 6 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**3 ст. л. растительного масла**
**1 красный и 1 зеленый перцы чили (размять)**
**12 горошин черного перца (растолочь)**
**1 веточка свежего розмарина (размять) или ½ ч. л. сушеного**
**12 семян кориандра (растолочь)**
**2 крупных сладких красных перца**
**2 крупных сладких желтых перца**
**2 крупных сладких зеленых перца**

1 На слабом огне разогрейте масло с чили, черным перцем, розмарином и семенами кориандра (10 мин.). Пряности должны стать теплыми, но не обжариться.

2 Разогрейте гриль. Разрежьте сладкие перцы на крупные кусочки и удалите семена. Жарьте под грилем кожицей вверх, пока она не обуглится. Переложите в полиэтиленовый пакет, закройте и дайте немного остыть. Очистите от кожицы.

3 Выложите кусочки перцев слоями на большом блюде, поливая каждый пряным маслом. Оставьте мариноваться минимум на 24 часа при комнатной температуре.

**совет мастера**

Размять перцы чили можно плоской стороной ножа – это делается для того, чтобы перец полностью отдавал свои ароматы.



# Горчичный салат со стручковой фасолью

Соблазнительный теплый салат из свежей зеленой фасоли в ароматной заправке



## НА 4–6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 10 мин.**
**Кол-во калорий – 250 в порции**
**Жир – 24 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**450 г зеленой стручковой фасоли**
**1 ст. л. растительного масла**
**1 негорькая луковица (по возможности красная)**
**1 рубленый зубок чеснока**
**2 горсти листьев салата**
**2 перышка зеленого лука (порубить длинными полосками)**

### ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

**6 ст. л. растительного масла**
**2 ст. л. лимонного сока**
**1 ч. л. горчицы**
**1 ч. л. томатной пасты**

1 Перемешайте ингредиенты для заправки в большой чаше. Приправьте по вкусу солью и перцем и хорошо взбейте.

2 Отварите фасоль в подсоленном кипятке (1–2 мин.) – стручки должны остаться немного хрустящими. Слейте жидкость и обдайте фасоль холодной проточной водой.

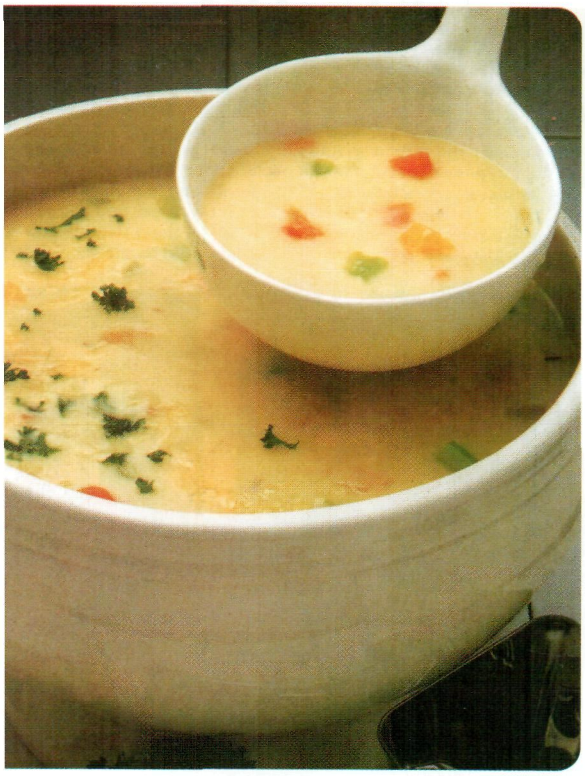
3 Разогрейте масло и обжарьте лук с чесноком (3–4 мин.). Добавьте фасоль: разогрейте ее на сильном огне (1–2 мин.), аккуратно перемешивая. Приправьте.

4 Разложите по тарелкам листья салата и полейте заправкой. Сверху выложите горячую фасоль, украсьте полосками зеленого лука и сразу же подавайте.

**...или попробуйте так**

Исключите из заправки горчицу и томатную пасту. Отварите фасоль и еще теплой полейте заправкой. Дайте остыть. Разложите на листьях салата и посыпьте 30 г рубленых фисташек.

# Картофельный суп с сыром



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 45 мин.**
**Кол-во калорий – 240 в порции**
**Жир – 13 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

5 картофелин (нарезать одинаковыми кусочками)
25 г сливочного масла
1 крупная мелкорубленая луковица
2 мелкорубленых зубка чеснока
3 мелко нарезанных черешка сельдерея
1 крупная, мелко нарезанная морковь
$^1/_4$ часть мелко нарезанной репы (примерно 50 г)
300 мл куриного или овощного бульона
150 мл молока
$^1/_2$ ч. л. сушеного тимьяна или майорана
$^1/_2$ ч. л. сельдерейной соли (при наличии)
75 г твердого тертого сыра
3 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Залейте картофель подсоленной водой так, чтобы она лишь покрыла овощи. Доведите до кипения и варите 15 мин. – до мягкости. Дайте немного остыть, после чего протрите картофель вместе с жидкостью через сито. Перелейте в чистую кастрюлю.

2 На большой сковороде обжарьте лук с чесноком на сливочном масле, чтобы овощи стали немного мягче. Положите оставшиеся овощи и тушите, периодически перемешивая, около 10 мин., пока овощи не начнут золотиться.

3 Введите овощи в картофельное пюре, добавьте бульон, молоко, тимьян или майоран, сельдерейную соль. Приправьте по вкусу. Доведите до кипения и варите на слабом огне 15 мин.

4 Подмешайте тертый сыр, отложив 2 ст. л. для украшения, и варите суп еще 2–3 мин. Перелейте кушанье в подогретую супницу. Посыпьте петрушкой и отложенным сыром. Подавайте сразу же.

# Пикантные арахисовые лепешки с овощами

Из овощного микса с ореховым вкусом в арахисовой заправке получается оригинальная и необычная закуска

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 35 мин.**
**Время приготовления: 10 мин.**
**Кол-во калорий – 385 в порции**
**Жир – 14 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г жареного арахиса
около 1 ч. л. растительного масла
125 г зеленой стручковой фасоли (разрезать пополам)
1 крупная морковь (нарезать крупной соломкой)
1 огурец (нарезать крупной соломкой)
2–3 листа белокочанной капусты (нашинковать)
4 подогретые плоские лепешки

### ДЛЯ ПИКАНТНОЙ АРАХИСОВОЙ ЗАПРАВКИ:

1 ст. л. растительного масла
$^1/_2$ красного чили (семена удалить, овощ нарезать)
1 небольшой истолченный зубок чеснока
$^1/_2$ ч. л. соуса чили
3 ст. л. теплого овощного бульона
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соевого соуса
1 $^1/_2$ ст. л. лимонного сока

1 Приготовьте арахисовое масло: смелите орехи, добавив немного растительного масла, чтобы получилась густая паста. Для салата. Опустите фасоль и морковь в большую кастрюлю с подсоленным кипятком, доведите до кипения и варите 1–2 мин., пока овощи не станут мягче, но останутся хрустящими. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной проточной водой. Обсушите на бумажных полотенцах. Перемешайте с нарезанным огурцом и капустой. Приправьте.

2 Для заправки. Переложите 65 г арахисового масла в пиалу и разогрейте на водяной бане. Отдельно разогрейте растительное масло и обжарьте чили (несколько секунд). Разотрите с теплым арахисовым маслом, добавьте чеснок, соус чили, бульон, сахар, соевый соус и лимонный сок.

3 Намажьте теплые лепешки оставшимся арахисовым маслом. Разложите овощную массу, полейте заправкой и подавайте.



# Суфле из трески и шпината

Это деликатесное суфле – прекрасное блюдо для подачи как и для обычного ужина, так и званого обеда



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 30 мин.**
**Время приготовления: 1 ч 30 мин.**
**Кол-во калорий – 180 в порции**
**Жир – 9 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

топленое масло для смазывания
2 ст. л. крошек свежего белого хлеба
175 г филе трески
300 мл молока
1 лавровый лист
6 горошин черного перца
1/2 луковицы
450 г шпината
25 г муки
25 г сливочного масла
2 ч. л. горчицы
4 крупных яйца (желтки отделить от белков)

1 Разогрейте духовку до 200°C. Поставьте противень на среднюю полку духовки. Смажьте огнеупорную форму объемом 1,2 л топленым маслом и посыпьте хлебными крошками. Положите рыбу в неглубокую огнеупорную чашу и залейте 150 мл молока.

2 Добавьте к рыбе лавровый лист, перец, лук. Плотно оберните фольгой и поставьте в духовку на 30 мин. Процедите молоко и сохраните. Разомните рыбу вилкой.

3 Опустите промытый шпинат в кастрюлю. Влейте немного воды: она должна лишь покрыть овощи. Варите под крышкой на среднем огне 1–2 мин., чтобы листья стали лишь немного мягче. Тщательно отожмите воду и нарежьте шпинат.

4 В сотейнике спассеруйте муку со сливочным маслом (30 секунд). Снимите с огня, влейте тонкой струйкой оставшееся молоко и молоко, в котором припускалась рыба. Снова поставьте на огонь и доведите до кипения. Варите соус 1 мин., снимите с огня, приправьте и добавьте горчицу. Дайте слегка остыть и, взбивая, введите желтки. Подмешайте рыбу и шпинат.

5 Взбейте отдельно белки в стойкую пену. Введите в рыбную массу 2 горки взбитых белков, чтобы сделать ее немного жиже. Подмешайте осторожно оставшиеся белки. Переложите в подготовленную форму, поставьте на подогретый противень и запекайте 40–45 мин. – суфле поднимется и приобретет темно-коричневый цвет. Подавайте горячим.

# Паста с овощами и колбасой



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 15 мин.**
**Кол-во калорий – 580 в порции**
**Жир – 39 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г любой пасты
2 ч. л. растительного масла
250 г колбасы или сосисок (снять оболочку и нарезать изделия кубиками)
1 небольшой красный сладкий перец (удалить семена и нарезать овощ полосками)
100 г консервированного горошка (жидкость слить)
150 мл сметаны
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки

1 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Опустите пасту, влейте масло и варите 8 мин. Добавьте колбасу или сосиски и красный перец. Варите еще 4–5 мин. – до готовности пасты.

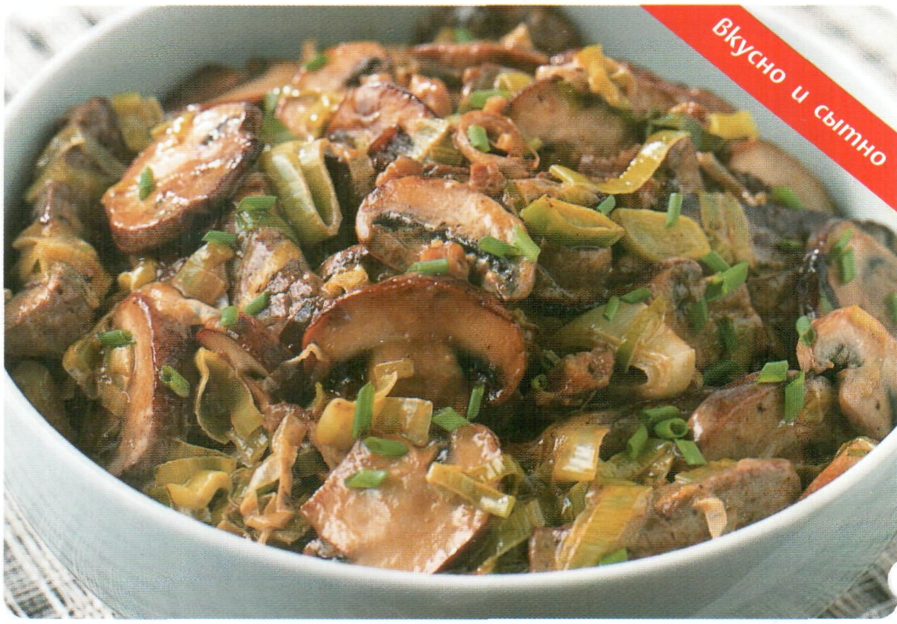
2 Откиньте на дуршлаг. Переложите пасту в кастрюлю, подмешайте горошек, сметану, петрушку, приправьте солью и перцем по вкусу. Разогрейте, переложите на подогретое блюдо и подавайте.

**совет мастера** Обычно для этого блюда используют «ракушки», но Вы можете остановить свой выбор и на мелкой вермишели, и на макаронах. Колбасные изделия также подойдут почти любые – вареные, копченые или сыровяленые.

# Бефстроганов с каштанами

## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 30 мин. + варка каштанов**
**Кол-во калорий – 395 в порции**
**Жир – 28 г**




### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 нарезанных тонкими кольцами порея
- 50 г сливочного масла
- 125 г нарезанных пластинками шампиньонов
- 60 мл яблочного сока
- 1 говяжий бульонный кубик, разведенный в 3 ст. л. кипятка
- 1 ст. л. растительного масла
- 600 г говяжьей вырезки (нарезать полосками)
- 200 г отварных очищенных каштанов (размять слегка)
- 6 ст. л. жирных сливок
- 2 ч. л. горчицы
- 2 ст. л. рубленого зеленого лука

1 Поджарьте порей в 25 г сливочного масла до мягкости. Добавьте грибы и жарьте еще 30 секунд. Влейте сок и бульон. Доведите до кипения на сильном огне и варите, пока жидкость не уварится до объема в 2 ст. л. Отставьте.

2 Разогрейте на сковороде оставшееся сливочное и растительное масло. Подрумяньте мясо на сильном огне. Положите порей с грибами, каштаны, добавьте сливки и горчицу. Доведите до кипения и варите, пока соус не загустеет. Приправьте по вкусу и подавайте сразу же, посыпав зеленым луком.

### как подавать

Каштаны содержат большое количество крахмала, поэтому не стоит предлагать к этому кушанью в качестве гарнира картофель или рис. Подавайте лучше с отварной капустой или морковью.

# Фаршированные сердца в яблочном соусе

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 30 мин. + замачивание**
**Время приготовления: 3 ч 20 мин.**
**Кол-во калорий – 350 в порции**
**Жир – 18 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 бараньих или свиных сердца или
- 2 телячьих (почистить и подготовить)
- 1 крупное яблоко
- 150 г мелкомолотого постного свиного фарша
- 1 истолченный зубок чеснока
- ½ ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 небольшое яйцо (взбить)
- 1 ½ ст. л. муки
- 50–65 г сливочного масла
- 1 крупная мелкорубленая луковица
- 500 мл яблочного сока

1 Замочите сердца в холодной подсоленной воде на 2–4 часа. Слейте жидкость, вновь залейте свежей холодной водой. Доведите до кипения и варите 2 мин. Откиньте на дуршлаг и промойте под холодной водой.

2 Для начинки. Очистите яблоко от кожуры и семенной коробочки, натрите мякоть на терке. Перемешайте с фаршем, чесноком, орегано и имбирем. Добавьте достаточное количество яйца и вымесите до однородности, приправив по вкусу. Сделайте разрез в центральной стенке каждого сердца. Начините. Разровняйте начинку изнутри, чтобы она прилегала к стенкам сердец. Тщательно обваляйте в муке. Оставшуюся начинку скатайте в виде шариков и запанируйте в муке. Разогрейте духовку до 170°C.

3 Растопите 50 г сливочного масла в большой огнеупорной форме для запеканок. Подрумяньте сердца со всех сторон, начиная с фаршированной стороны. Выложите шумовкой. Положите лук и обжарьте (5 мин.). Отодвиньте жареный лук к краям формы и положите в центр жареные сердца фаршированной стороной вниз. Приправьте и влейте яблочный сок. Тушите в духовке 1 час.

4 Переверните сердца на бочок и готовьте еще 1 час. Затем переверните на другой бок и тушите еще час. Растопите оставшееся масло и обжарьте шарики из начинки до коричневого цвета (10 мин.). Добавьте к сердцам за 30 мин. до окончания приготовления.

5 Достаньте блюдо из духовки, переверните сердечки фаршированной стороной вниз и подавайте сразу же в форме.

# Лазанья с чечевицей

Чечевица в овощном миксе – главный компонент вегетарианского варианта итальянской лазаньи

## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 1 ч 45 мин.**
**Кол-во калорий – 430 в порции**
**Жир – 20 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 ст. л. растительного масла**
**1 рубленая луковица**
**2 истолченных зубка чеснока**
**225 г красной чечевицы**
**1 небольшой зеленый сладкий перец (удалить семена, овощ нарезать)**
**400 г консервированных помидоров**
**1 лавровый лист**
**500 мл воды**
**¼ ч. л. сахара**
**2 ст. л. томатной пасты**
**по щепотке сушеного орегано, тимьяна и базилика**
**100 г сухих листов для лазаньи**

### ДЛЯ СЫРНОГО СОУСА:

**25 г муки**
**25 г сливочного масла**
**300 мл молока**
**175 г измельченного на терке твердого сыра**

1 Нагрейте масло в большом сотейнике и поджарьте лук с чесноком на слабом огне (10 мин.). Добавьте чечевицу, зеленый перец, помидоры, лавровый лист, влейте воду. Доведите до кипения и варите 35–40 мин., периодически перемешивая, пока чечевица не станет мягкой. Удалите лавровый лист и подмешайте сахар, томатную пасту и травы. Приправьте по вкусу.

2 Разогрейте духовку до 200°. Отварите листы лазаньи в кипящей подсоленной воде в большой кастрюле. Листы должны остаться чуть твердоватыми. Слейте жидкость.

3 Разложите треть чечевичной массы на дне огнеупорной формы размером примерно 25 x 20 см. Накройте половиной листов лазаньи. Распределите еще один слой чечевицы, затем снова листы теста. Последним выложите слой чечевицы.

4 Для соуса. Спассеруйте в сотейнике муку со сливочным маслом, постоянно размешивая (1–2 мин.). Снимите с огня и, постоянно размешивая, влейте тонкой струйкой молоко: у вас должен получиться однородный соус. Поставьте на средний огонь и разогрейте, помешивая, до загустения. Всыпьте большую часть сыра, отложив две горсти. Разогрейте, размешивая, пока сыр не расплавится. Приправьте.

5 Полейте соусом лазанью, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 30–45 мин., чтобы лазанья покрылась золотисто-коричневой корочкой.

# Треска в масляном соусе

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 15 мин.**
**Кол-во калорий – 380 в порции**
**Жир – 30 г**

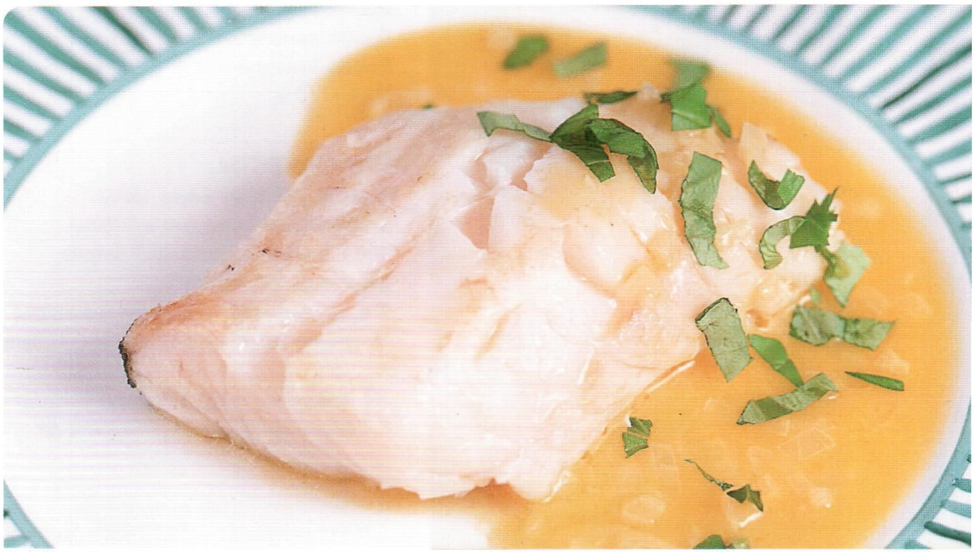
### ИНГРЕДИЕНТЫ

**125 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)**
**1 ст. л. растительного масла**
**4 филе трески**
**150 мл овощного или рыбного бульона**
**½ небольшой мелкорубленой луковицы**
**1 истолченный зубок чеснока**
**рубленый свежий базилик, укроп или петрушка для украшения**

1 Растопите 25 г сливочного масла вместе с растительным. Обжарьте филе трески: по 3–4 мин. с каждой стороны до готовности.

2 Влейте в сотейник бульон, положите лук и чеснок. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 мин. Вводя по кубику масла, взбейте соус – смесь должна загустеть и превратиться в однородную эмульсию. Процедите, полейте соусом рыбу, посыпьте перед подачей зеленью и сразу же подавайте.

**совет мастера** Эта приправа – вариация на тему классического французского белого соуса, который традиционно готовят на основе белого или винного уксуса.



# Телячьи котлетки с грибами

Прекрасные домашние котлетки под нежным грибным соусом

## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 25 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 20 мин.**
**Кол-во калорий – 585 в порции**
**Жир – 52 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

**400 г телячьего или свиного фарша**
**300 мл жирных сливок**
**15 г муки + для посыпки**
**65 г сливочного масла**
**175 г нарезанных пластинками шампиньонов**
**75 мл куриного бульона**
**75 мл яблочного сока**

1 Приправьте фарш и перемешайте с половиной сливок. Взбейте деревянной ложкой в однородную массу. Посыпьте рабочую поверхность мукой. Разделите фарш на 8 частей и скатайте каждую в котлетку толщиной 1 см. Охлаждайте 2 часа.

2 Разогрейте на маленькой сковороде 25 г сливочного масла. Обжарьте грибы до мягкости. Отдельно растопите 25 г масла на большой сковороде. Когда пена осядет, обжарьте котлетки до золотистой корочки с обеих сторон (4–5 мин.). Промокните лишний жир на бумажных полотенцах. Держите котлетки в тепле.

3 Влейте на сковороду, где жарились котлеты, бульон и сок, разогрейте, соскребая хрустящие кусочки со дна и со стенок. Введите оставшиеся сливки, положите грибы и разогрейте на слабом огне.

4 Разотрите оставшееся сливочное масло с мукой в пасту. Добавьте в грибной соус частями, тщательно растирая массу. Разогрейте соус (2–3 мин.). Полейте соусом котлетки и подавайте.

### как подавать

Выложите котлетки на рис с шафраном. Полейте соусом и украсьте лавровыми листиками.

# Капуста с можжевеловыми ягодами

Особый аромат ягод можжевельника придаст капусте новый вкус



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 20 мин.**
**Кол-во калорий – 210 в порции**
**Жир – 20 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**3 ст. л. растительного масла**
**1 нарезанная кольцами луковица**
**100 г толстых ломтиков бекона (нарезать кубиками)**
**2 ч. л. ягод можжевельника (размять)**
**1/2 кочана белой капусты (нашинковать)**

1 Разогрейте масло в большой огнеупорной форме для запеканок. Обжарьте лук с беконом (5 мин.), чтобы луковые колечки стали мягкими, но не золотистыми.

2 Добавьте можжевеловые ягоды и жарьте еще 1–2 мин. Введите нашинкованную капусту. Приправьте по вкусу солью и перцем. Тушите, периодически перемешивая, 10 мин. Если хотите, чтобы капуста стала мягкой, тушите ее под крышкой (к тому же благодаря этому Вы быстрее приготовите кушанье).

### совет мастера

Размять ягоды можжевельника лучше непосредственно перед тем, как вводить их в блюдо – это позволит максимально извлечь изысканный аромат ягод.



# Картофельная запеканка с курятиной

Сытное блюдо из тающих во рту слоев картофеля и курятины, запеченных до золотистого цвета под сырной корочкой



## НА 4–6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 55 мин. + остывание**
**Кол-во калорий – 760 в порции**
**Жир – 63 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

55 г сливочного масла + для смазывания
6 клубней картофеля
1 мелкорубленая луковица
2 истолченных зубка чеснока
350 г отварной курятины без костей и кожи (порвать на тонкие полоски)
360 мл жирных сливок
55 г тертого твердого сыра
1 ч. л. паприки
свежий рубленый тархун для украшения (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Слегка смажьте маслом неглубокую жаропрочную форму для запекания. Отварите картофель в мундире в подсоленном кипятке (18–20 мин.). Дайте слегка остыть, очистите и нарежьте пластинками.

2 Растопите масло в небольшом сотейнике и обжарьте лук с чесноком на слабом огне так, чтобы овощи стали мягкими, но не золотистыми (5–6 мин.).

3 Выложите на дно формы слой картофеля, приправьте солью и перцем. Посыпьте жареным луком и чесноком. Разложите полоски курицы. Смажьте 3 ст. л. сливок и накройте оставшимися пластинками картофеля. Снова приправьте.

4 Вскипятите оставшиеся сливки и залейте картофель с курицей. Посыпьте сыром и паприкой. Запекайте 25 мин., чтобы сыр расплавился и стал золотистым. Украсьте тархуном и подавайте.

### ...или попробуйте так

Половину курятины замените вареной ветчиной и уменьшите количество соли, ведь ветчина и так солона. Если хотите, при поджаривании лука и чеснока добавьте несколько шампиньонов, нарезанных пластинками.

# Курица с орехами по-китайски

## НА 4–6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 5 мин.**
**Кол-во калорий – 735 в порции**
**Жир – 49 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

**4 куриные грудки без кожи и костей (нарезать кубиками по 1 см)**
**2 белка (взбить)**
**4 ч. л. крахмала**
**5 ст. л. растительного масла**
**4 нарезанных стебля зеленого лука**
**кусочек свежего имбиря размером 5 см (очистить и мелко посечь)**
**2 зеленых сладких перца (удалить семена, овощ нарезать квадратиками по 1 см)**
**2 ст. л. соевого соуса**
**225 г кешью или миндаля**
**4 ст. л. яблочного сока**
**1–2 ч. л. острого соуса чили**

1 Перемешайте кубики курятины с 1 ч. л. соли, добавьте взбитые белки. Тщательно перемешайте и введите крахмал.

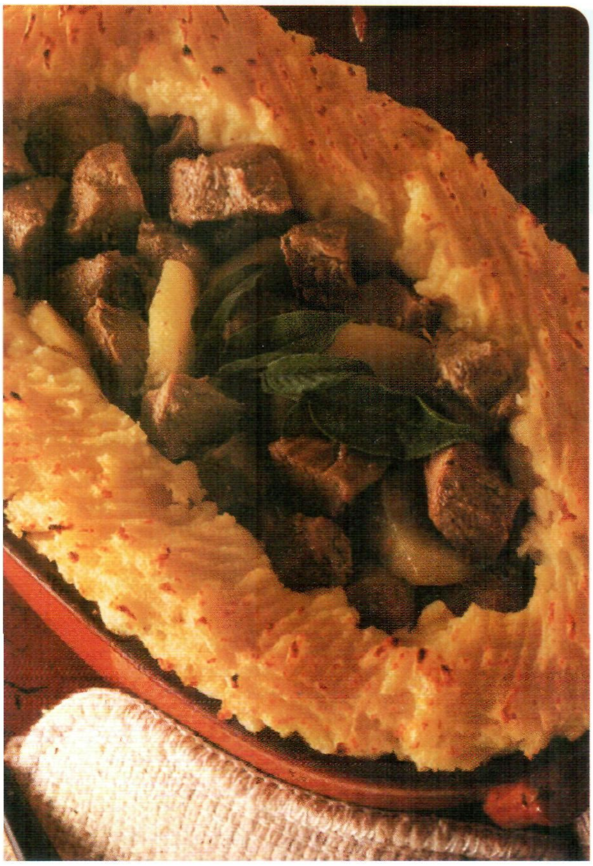
2 Разогрейте большую сковороду на сильном огне. Влейте 4 ст. л. масла и раскалите до появления дымка. Уменьшите огонь до слабого. Положите в центр сковороды кубики курятины в кляре и жарьте, постоянно перемешивая, чтобы кусочки не слипались и не прилипали ко дну. Как только мясо начнет становиться белым (примерно через минуту), выложите его шумовкой из сковороды.

3 Увеличьте огонь, влейте оставшееся масло и раскалите его. Положите зеленый лук и имбирь. Пару раз перемешайте и добавьте сладкий перец. Жарьте, перемешивая, еще минуту, после чего введите соевый соус.

4 Положите кубики курятины, добавьте орехи, влейте сок и соус чили по вкусу. Разогрейте, перемешивая, чтобы ингредиенты покрылись соусом. Подавайте.

# Свинина с яблоками в картофельном кольце

Питательная запеканка в деревенском стиле



## НА 6–8 ПЕРСОН

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 2 ч 15 мин. – 2 ч 45 мин.**
**Кол-во калорий – 325 в порции**
**Жир – 13 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**25 г сливочного масла + для смазывания**
**2 рубленые луковицы**
**$^1/_2$ ч. л. сушеного шалфея или тимьяна**
**900 г свиного филе (нарезать кубиками)**
**2 яблока (очистить от кожуры и семенных коробочек, нарезать плоды тонкими пластинками)**
**3 ст. л. воды**
**6–8 клубней картофеля (нарезать)**
**2 ст. л. горячего молока**
**листья свежего шалфея для украшения (дополнительно)**

1 Разогрейте духовку до 170°С. Смажьте сливочным маслом большую глубокую огнеупорную форму для запеканок.

2 Перемешайте лук с шалфеем и тимьяном, приправьте. Выложите в форму слоями мясо, луково-пряную смесь и яблоки (последни слой – мясо). Сбрызните водой. Тушите под крышкой в духовке 2 – 2 $^1/_2$ ч.

3 Отварите картофель в подсоленном кипятке до мягкости. Откиньте на дуршлаг. Разомните картофель с молоком и половиной сливочного масла в пюре.

4 Когда мясо будет готово, разложите пюре по краю формы в виде кольца. Проведите вилкой узоры. Разложите на пюре кусочки оставшегося сливочного масла и запекайте еще 15 мин., чтобы пюре подрумянилось. Украсьте листиками шалфея и подавайте.

### как подавать

Запеканку можно не украшать пюре, а подать вместо него на гарнир рис или лапшу.

# Пудинг-перевертыш с грушами

Легкий, лимонный бисквит покрыт грушами в соблазнительной карамели



## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 1 ч 10 мин.**
**Кол-во калорий – 600 в ломтике**
**Жир – 34 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 груши (очистить, разрезать пополам, удалить семенные коробочки)
200 г сливочного масла
250 г сахара (по возможности светло-коричневого)
2 ст. л. меда
3 яйца (желтки отделить от белков)
тертая цедра и сок 1 лимона
150 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
сливки при подаче

1 Разогрейте духовку до 170°С. Разрежьте половинки груш вдоль на пластинки. Припустите в кипящей воде (3 мин.), слейте жидкость.

2 Растопите 25 г сливочного масла с 75 г сахара и медом. Варите на слабом огне, пока сахар не растворится, после чего варите еще пару минут без размешивания – смесь станет светло-карамельной. Перелейте полученную карамель в огнеупорную чашу объемом 1,4 л. Вращайте емкость, чтобы сладкая масса распределилась равномерно по дну и стенкам.

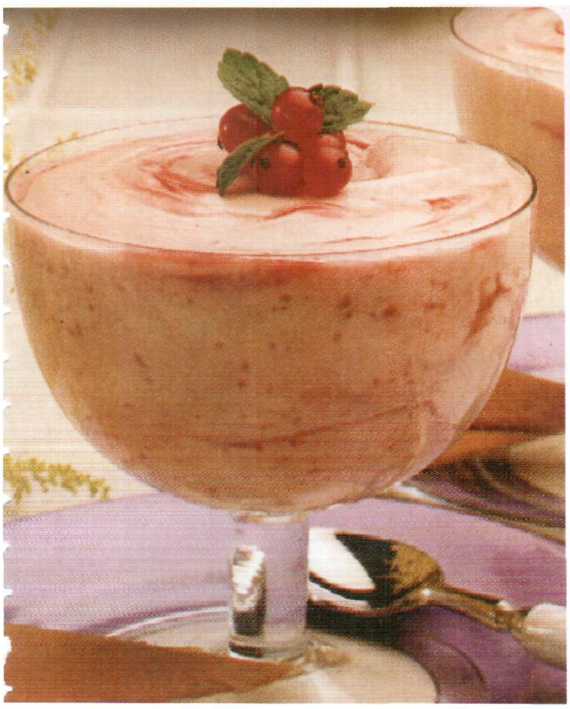
3 Когда карамель начнет застывать, разложите груши по бокам чаши. Вырежьте из груши кружок и положите на дно в центр, вдавите его ложкой.

4 Взбейте оставшиеся масло и сахар. Введите, взбивая, желтки и цедру, муку, разрыхлитель и лимонный сок. Отдельно взбейте белки в стойкую, но не сухую пену. Аккуратно введите в желтково-масляный крем.

5 Перелейте тесто в форму на груши и разровняйте поверхность ножом. Выпекайте 45–55 мин. Переверните на сервировочное блюдо и подавайте в горячем виде со сливками.

**совет мастера** Проверить готовность пудинга можно при помощи спицы. Воткните ее кончик в центр изделия, выньте и посмотрите – если он остался сухим, пудинг пропекся.

# Малиново-смородинный фул



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 15 мин. + остывание и охлаждение**
**Время приготовления: 20 мин.**
**Кол-во калорий – 180 в порции**
**Жир – 3 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г красной смородины
275 г малины
3 ст. л. сахара
1 ст. л. крахмала
½ ч. л. ванильной эссенции
150 мл молока
300 мл натурального йогурта
красная смородина и листочки смородины для украшения (дополнительно)

1 Положите в кастрюльку ягоды, посыпьте 1 ст. л. сахара, влейте немного воды и поставьте на огонь. Разогрейте, помешивая, чтобы ягоды стали мягче. Протрите их через сито, чтобы удалить косточки.

2 Разотрите в большой миске оставшийся сахар с крахмалом, эссенцией и 1 ст. л. молока. Вскипятите отдельно оставшееся молоко.

3 Влейте кипящее молоко в чашу с разведенным крахмалом, постоянно размешивая. Перелейте в кастрюлю и поставьте на огонь. Разогревайте, помешивая, до загустения. Накройте кастрюльку пищевой пленкой и отставьте остывать.

4 Перемешайте фруктовое пюре с охлажденным кремом, после чего введите йогурт. Разлейте десерт по 4 стеклянным креманкам. Охлаждайте не менее часа. Украсьте при желании смородиной и листочками и подавайте.

# Классические «Мадленки»

Устройте изысканное чаепитие, предложив гостям бисквитное печенье, испеченное по классическому рецепту



## ВЫХОД: 12 ШТУК

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 15 мин.**
**Кол-во калорий – 145 в печенье**
**Жир – 6 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**65 г сливочного масла + для смазывания**
**125 г просеянной муки + для посыпки**
**125 г сахарной пудры**
**3 яйца (желтки отделить от белков)**
**1 ч. л. сахара**
**1 ч. л. апельсиновой воды или сока**
**2–3 капли ванильной эссенции**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом и чуть посыпьте мукой 12 маленьких формочек для печенья (примерно на 2 ст. л. теста каждая).

2 Разотрите масло с пудрой. Взбивая, введите по одному желтки, добавьте сахар, апельсиновую воду или сок и эссенцию.

3 Отдельно взбейте белки в стойкую пену и введите в масляный крем с одинаковыми порциями муки. Разложите тесто по формочкам и выпекайте 10–15 мин. – до золотистого цвета. Осторожно выложите готовые печенья из формочек и переложите остывать на решетку.

**совет мастера** Французские кондитеры пекут эти печенья в формочках, напоминающих ракушки, но Вы можете использовать обычные формочки с гладкими стенками.

# Английские лепешки с ягодами и сливками

## ВЫХОД: 8 ШТУК

**Время подготовки: 20 мин. + охлаждение**
**Время приготовления: 10 мин. + остывание**
**Кол-во калорий – 235 в изделии**
**Жир – 11 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**40 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла + для смазывания**
**225 г муки + для посыпки**
**1 ч. л. разрыхлителя**
**щепотка соли**
**примерно 150 мл молока**
**взбитое яйцо для смазывания**
**слегка подслащенные взбитые сливки при подаче**
**350 г клубники (нарезать пластинками) + половинки для украшения**

### ДЛЯ МАЛИНОВОГО СОУСА:

**225 г малины**
**25 г сахарной пудры + для посыпки**
**1 ст. л. лимонного сока**

1 Разогрейте духовку до 220°С. Смажьте маслом противень. Просейте муку с разрыхлителем и солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Вливая достаточное количество молока, соберите крошки при помощи ножа в тесто.

2 Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 2 см. Вырежьте стаканом 8 кружков диаметром 6 см. Переложите на противень и смажьте яйцом. Выпекайте 10 мин. – лепешки хорошо поднимутся и подрумянятся. Остудите на решетке.

3 Для соуса. Протрите малину с сахарной пудрой через сито. Подмешайте лимонный сок. Накройте и поставьте охлаждаться до подачи.

4 Разрежьте каждую лепешку поперек пополам. Намажьте нижние половинки сливками. Сверху разложите клубнику и накройте вторыми половинками. Посыпьте сахарной пудрой, украсьте половинками клубники и подавайте с соусом.





# Цитрусовый крем под ореховым безе

Нежный крем с цитрусовой ноткой на бисквитных коржиках под шапкой хрустящего орехового безе



## НА 4 ПЕРСОНЫ

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 365 в порции**
**Жир – 17 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**10 штук песочного печенья (разломать на крупные кусочки)**
**40 г растопленного сливочного масла**
**4 ст. л. крахмала**
**300 мл воды**
**3 яйца (желтки отделить от белков)**
**измельченная на терке цедра и сок 2 лимонов**
**измельченная на терке цедра и сок 2 лаймов (или еще 2 лимонов)**
**55 г сахара**
**сахарная пудра для посыпки**

### ДЛЯ БЕЗЕ:

**175 г сахара**
**55 г жареного фундука (порубить)**

1 Положите печенье в полиэтиленовый пакет, закройте и раскрошите скалкой в мелкие крошки. Пересыпьте в миску, перемешайте с маслом. Разложите массу в 4 огнеупорные формочки и, плотно прижимая ложкой, распределите равномерно по дну.

2 В большой чаше разотрите крахмал с 4 ст. л. воды. Взбивая, введите желтки и отставьте. Разогрейте духовку до 200°С.

3 Влейте оставшуюся воду в кастрюльку с соками цитрусов. Доведите до кипения. Влейте, размешивая, в желтковую массу. Перелейте крем в кастрюльку и введите тертую цедру. Варите на слабом огне 3 мин., постоянно размешивая, – крем должен немного загустеть. Снимите с огня и подмешайте сахар. Разлейте по формочкам с бисквитными коржиками. Дайте немного остыть.

4 Для безе. Взбейте белки в большой чистой сухой чаше в стойкую пену. Взбивая, всыпьте сахар. Продолжайте взбивать – пена должна стать сухой и блестящей. Введите две трети рубленого фундука и разложите массу поверх крема в формочках. Посыпьте оставшимся фундуком. Выпекайте 10–12 мин. – до светло-золотистого цвета. Дайте слегка остыть и подавайте еще теплыми или поставьте в холодильник на 2–3 часа и подавайте охлажденными, посыпав сахарной пудрой.

### ...или попробуйте так

Для бисквитной основы возьмите шоколадное печенье и замените лимоны и лаймы 3 апельсинами.

# Французский яблочный пирог

Яблочная, чуть кисловатая, начинка с сочными сухофруктами в тонкой тестяной оболочке

## НА 6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 50 мин.**
**Время приготовления: 30 мин.**
**Кол-во калорий – 560 в ломтике**
**Жир – 31 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

**225 г муки + для посыпки**
**щепотка соли**
**175 г охлажденного нарезанного кубиками сливочного масла + для смазывания**
**100 мл холодной воды**
**1 ч. л. лимонного сока**
**200 г смеси кишмиша, изюма и коринки (перемешать с 4 ст. л. подогретого абрикосового джема)**
**1 крупное кисловатое яблоко (очистить, удалить семенную коробочку, плод нарезать пластинками)**
**1 крупное яйцо (взбить)**
**1 ст. л. сахарной пудры (просеять)**
**слегка взбитые сливки при подаче**

1 Разогрейте духовку до 230°С. Для теста. Просейте муку с солью. Разотрите с маслом. Введите воду и лимонный сок и замесите мягкое тесто.

2 Раскатайте на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте противень в духовке. Разделите тесто пополам. Раскатайте каждую половину в полосу размером 30 x 15 см. Намажьте одну полосу смесью из сухофруктов с джемом, оставив по краям бортик в 2,5 см. Сверху разложите яблоки рядами внахлест.

4 При необходимости подровняйте края и смажьте бортик теста яйцом. Сложите вторую полоску теста вдоль пополам и сделайте разрезы поперек по сгибу на расстоянии 5 мм, оставляя по верху и по бокам бортик в 2,5 см. Раскройте тесто и положите на яблоки.

5 Приставив нож с острым большим лезвием прямым углом к краю теста, поднимайте и фигурно соединяйте кромку пирога. Смажьте изделие яйцом. Переложите на подогретый противень и выпекайте 10 мин. Уменьшите температуру до 190°С и выпекайте пирог еще 5 мин. Достаньте из духовки и посыпьте пудрой. Поставьте в духовку еще на 5–10 мин. – пирог покроется золотистой хрустящей корочкой. Подавайте горячим со взбитыми сливками.

# Шоколадные пудинги с инжиром

## ВЫХОД: 6 ШТУК

**Время подготовки: 15 мин. + замачивание**
**Время приготовления: 40 мин.**
**Кол-во калорий – 505 в изделии**
**Жир – 25 г**

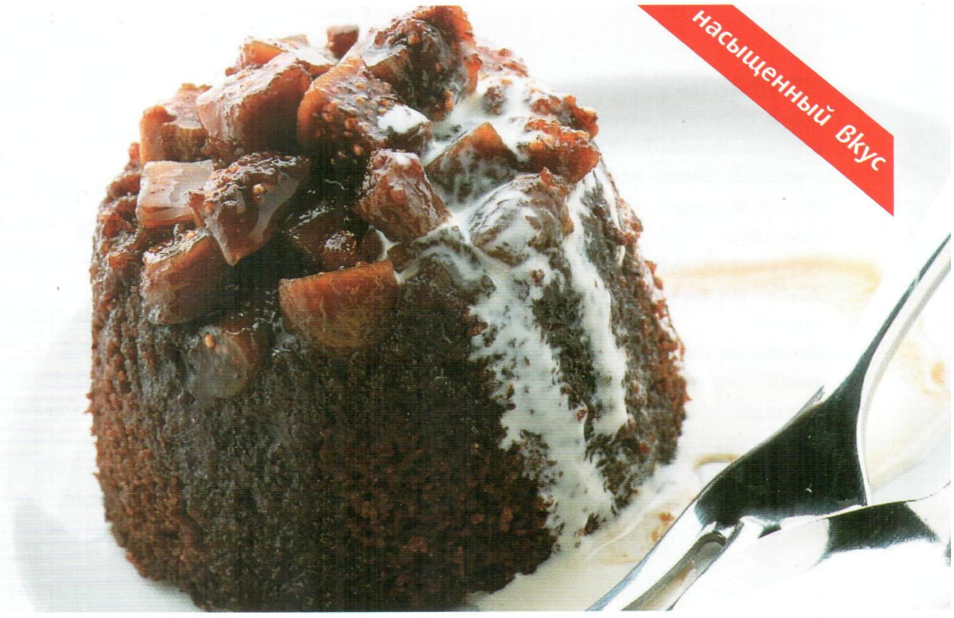
### ИНГРЕДИЕНТЫ

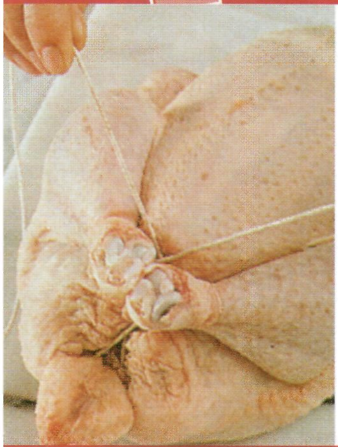
**100 г размягченного сливочного масла + для смазывания**
**100 г сушеного инжира (размочить в воде, процедить и нарезать)**
**4 ст. л. меда**
**100 г сахара (при возможности светло-коричневого)**
**3 яйца (слегка взбить)**
**80 г муки**
**1 ч. л. разрыхлителя**
**1 ст. л. какао-порошка**
**100 г растопленного шоколада**
**80 г крошек белого хлеба**
**сливки при подаче**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом 6 формочек или огнеупорных чашек объемом 150 мл. Смешайте инжир с медом и разложите по формочкам.

2 Разотрите масло с сахаром. Взбивая, введите порциями яйца. Просейте муку с разрыхлителем и какао. Введите в масляный крем, подмешайте растопленный шоколад и хлебные крошки.

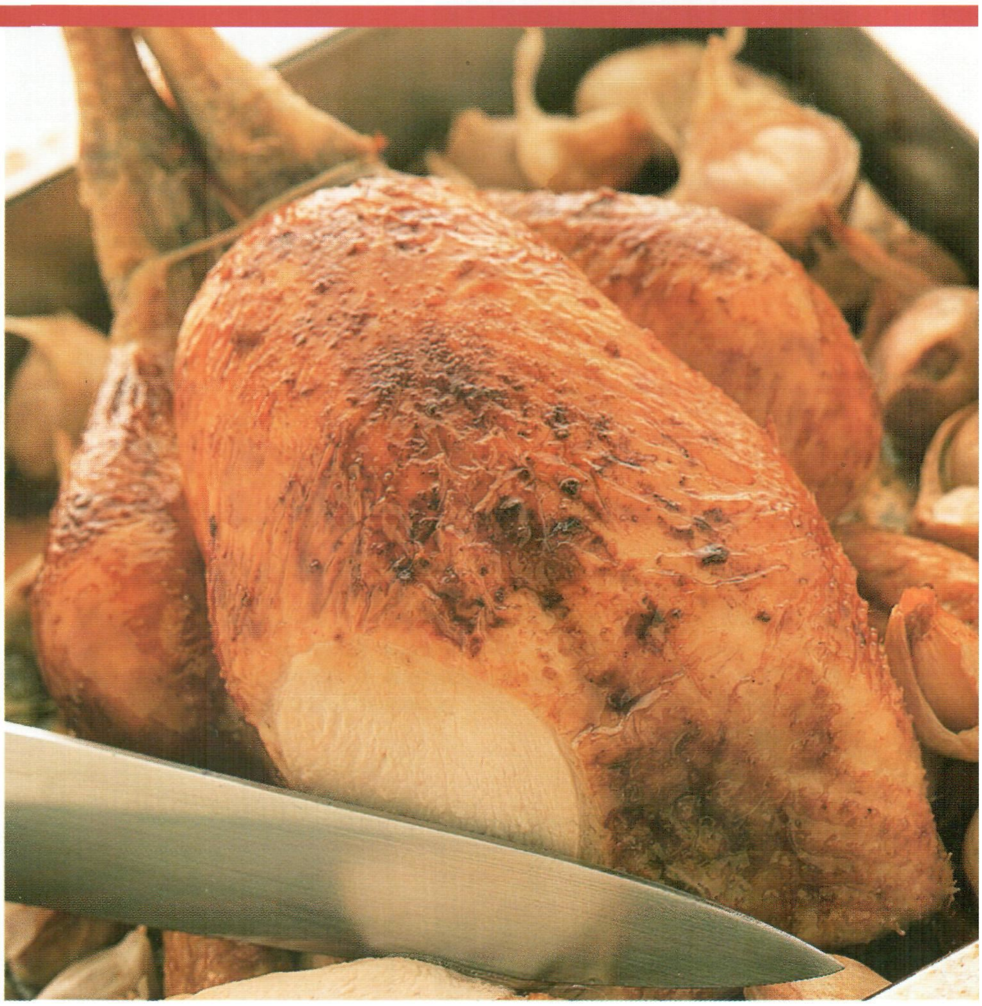
3 Разложите шоколадное тесто по формочкам, наполняя их на две трети. Накройте фольгой и поставьте в глубокий противень. Влейте кипяток так, чтобы он доходил до середины формочек. Выпекайте 35–40 мин., пока пудинги не станут плотными. Переверните на тарелки и подавайте в горячем виде со сливками.





# Птица: жарение и запекание

Под хрустящей золотистой корочкой – сочная нежная курятина, изумительный сок которой прекрасно сочетается с вкуснейшей подливой... Именно так выглядит правильно обжаренная курица



Жареную курицу любят все, не так ли? К тому же это вкусное блюдо можно приготовить для любого застолья – как для обычного семейного ужина, так и для пикника или для приема. Курятина сочетается со многими приправами, пряностями и вкусовыми дополнениями, поэтому хозяйка угодит всем гостям, поставив на стол кушанье из курицы с разными соусами. Как и курицу, других мелких птиц, например цесарок и перепелов, также запекают и жарят.

## Самое важное

- Перед запеканием в духовке натрите кожицу небольшим количеством сливочного или растительного масла – благодаря этому она получится хрустящей. Приправьте по вкусу солью и черным перцем.
- При желании добавьте немного зелени, свежей или сушеной, сок половины лимона (выжатые половинки можно вложить внутрь птицы – под действием тепла из цедры будет выделяться цитрусовое масло, которое дополнительно увлажнит и ароматизирует мякоть).
- Время жарения рассчитайте согласно приведенной ниже таблице. Каждые 20 минут поливайте птицу выделяющимися соками. Если мясо птицы готово, при прокалывании ножом или спицей из самой толстой части ножки будет выделяться прозрачный не розовый сок.
- Дайте птице постоять 10–15 минут при комнатной температуре и только после этого подавайте: мясо вновь впитает свои соки.

## Таблица расчета времени для жарения

Не забудьте взвесьте птицу (если начиняете – после фарширования)!

| Птица | Температура | Время |
|---|---|---|
| Курица | 200°C | 20 мин. на каждые 450 г + еще 20 мин. |
| Цесарка | 200°C | 15 мин. на каждые 450 г + еще 15 мин. |
| Перепела | 190°C | 20–30 мин. |

# Виды птицы

Приобретайте только свежую птицу: грудка тушки должна быть мясистой и не рыхлой, кожица – плотной, без разрывов и темных пятен.



### Курица

Покупая замороженную курицу, обратите внимание на равномерность заморозки тушки. Для жарения в духовке берите молодую курицу (старая годится лишь для бульона), ее вес может колебаться от 1,4 до 3 кг. У молодой курочки грудная кость гибкая, она может разломаться даже от сильного надавливания.



### Цесарка

Цесарку можно отличить по высокой, изогнутой грудной кости. Эта птица меньше курицы, она менее мясиста (обычно до 1 кг), с более темным мясом и насыщенным вкусом. Мясо несколько суховато, поэтому в процессе запекания цесарку поливают выделяющимися соками чаще, чем курицу. Подчеркнут вкус мяса цесарки насыщенные приправы и пряности, в частности кумин. Вы приготовите из тушки блюдо для 2–3 персон.

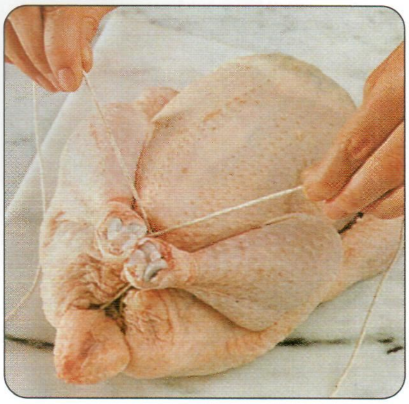


### Перепелка

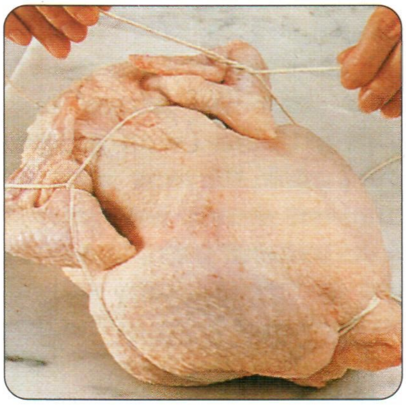
Маленькая птица с изумительно вкусным мясом. Обычно готовят по тушке на человека, если это закуска, и на двоих – если птица предназначена для основного блюда. Запекают перепелок недолго, их также можно жарить на сковороде или на гриле. Не помешает предварительное маринование мяса с травами, чесноком и небольшим количеством масла или в восточном миксе из соевого соуса, имбиря и зеленого лука.

## Связывание крылышек и ножек

Домашнюю птицу не обязательно связывать – тепло лучше проникает вглубь мякоти, если ножки свободны. Подвязанные ножки жарятся дольше, за это время нежная грудка может пересушиться. В то же время подвязывание помогает сохранить форму тушки, особенно фаршированной, и такую птицу легче разделывать.



1 Удалите потроха. Отрежьте длинную нитку и затяните петлю вокруг кончика. Перекрестите концы нити, обхватите ими ножки и плотно стяните.

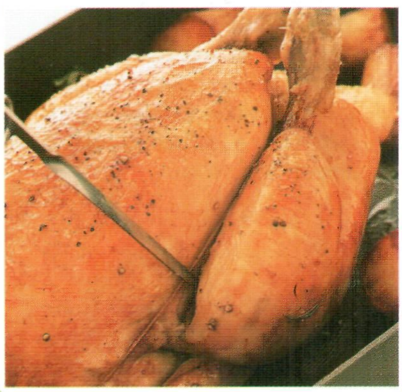


2 Переверните тушку и пропустите один конец нитки в виде петли вокруг крылышка. Заложите в карман шейки. Стяните плотно оставшийся конец нити, пропустите через второе крылышко и закрепите.

### совет мастера

**Меры предосторожности**

Сырая птица содержит бактерии, которые при размножении могут вызвать у людей пищевое отравление, поэтому держите птицу в холодильнике. Замороженные тушки тщательно размораживайте перед началом тепловой обработки. Мойте руки до и после работы, никогда не используйте одну и ту же кухонную утварь для обработки сырых продуктов и приготовленной пищи. Следите, чтобы мякоть тщательно прожарилась. Ни в коем случае не оставляйте остатки жареной птицы при комнатной температуре – остывшие куски отложите в холодильник или заморозьте.



# Вкусовые дополнения

К сожалению, интенсивный способ выращивания кур, особенно бройлерных, приводит к изменению вкуса птичьего мяса. Вы обогатите вкус готовых кушаний из птицы, если добавите в него во время приготовления специи, травы и пряности. Классическими для курицы считаются петрушка и тимьян – их обычно подкладывают под кожицу или вкладывают внутрь тушки (либо добавляют в начинку). Сладковатое мясо хорошо сочетается с пикантными фруктами – апельсинами и лимонами. Соком лимона можно полить птицу, а цедру использовать для ароматизации сливочного масла.



# Курица с зеленым маслом

**НА 4 ПЕРСОНЫ**
**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 1 ч 20 мин.**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- **подготовленная курица (1,4 кг)**
- **125 г размягченного сливочного масла**
- **горсть рубленой свежей зелени, например петрушки, мяты, розмарина, тимьяна, лаврового листа или мелиссы**

**1** Разогрейте духовку до 200°С. Разотрите масло с зеленью, посолите и поперчите по вкусу.

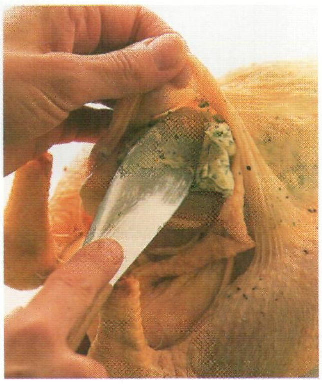
**2** Положите тушку птицы на спинку и поднимите кожу вокруг шейки. Аккуратно отделите пальцами кожицу от грудки, продвигаясь как можно глубже. Можно также отделить кожицу от ножек и бедрышек.

**3** Распределите ароматизированное масло под кожицей. Действуйте осторожно, чтобы не порвать кожицу.

**4** Жарьте птицу в духовке 1 ч 20 минут (до готовности), часто поливая курицу соками. В течение первых 40 минут запекания держите птицу под фольгой, так как отделенная кожица будет подрумяниваться быстрее обычного и может подгореть.

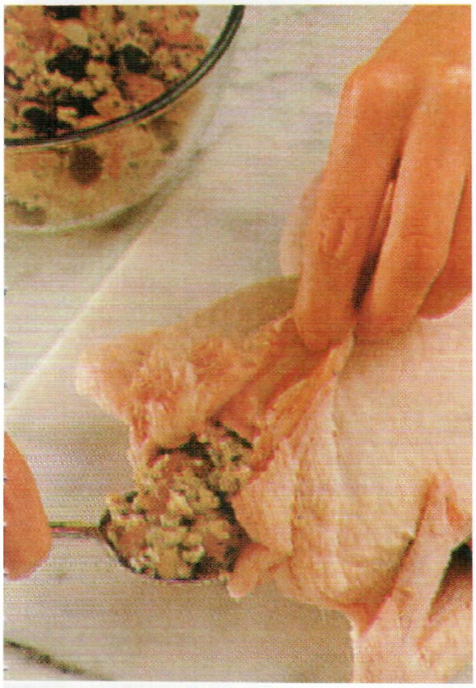
## ...или попробуйте так

- **Масло «Тройной перец»** Приправьте размягченное масло острой и сладкой паприкой, а также щепоткой черного перца.
- **Апельсиново-мархунное** Добавьте в масло рубленый свежий тархун и тертую цедру апельсина.
- **Петрушка с тимьяном** Возьмите рубленую петрушку, тимьян и тертую цедру лимона.



# Начинение

Если Вы подготовили много начинки, подайте ее в качестве гарнира



Начиняйте тушку непосредственно перед жарением только холодным фаршем, начиная со стороны шейки. Если Вы наполните птицу с нижнего края, жар распространится по тушке неравномерно и мясо недожарится. В ходе приготовления начинка, впитывая соки от птицы, неизбежно разбухнет, поэтому не фаршируйте курицу слишком плотно (излишки фарша можно поджарить в духовке в отдельной емкости).

- Фарш из печени. Замочите 4 ломтика белого хлеба в воде на 20 минут. Отожмите досуха. Перемешайте с нарезанной печенью, 1 желтком и 1 ст. л. свежей рубленой петрушки. Обжарьте ½ нарезанной луковицы с 1 молченым зубком чеснока в небольшом количестве растительного масла. Добавьте в начинку.
- Для травяной начинки. Замочите описанным выше образом хлеб. Отожмите досуха. Перемешайте с 2 ст. л. свежей рубленой петрушки, 2 ч. л. рубленого тимьяна и тертой цедрой и соком ½ лимона. Приправьте.

## как подавать

### Шелковистая подливка

Основные составляющие для подливки – остатки со дна формы, в которой зажаривалась птица.

**Поставьте** форму от жарения на плиту. Добавьте в соки нарезанную кольцами луковицу и лавровый лист. Разогревайте на слабом огне 5 мин. Осторожно наклоните форму, чтобы слить лишний жир. Влейте 300 мл куриного бульона. Уварите кипячением на сильном огне, чтобы объем жидкости уменьшился вдвое.

**Добавьте** еще 300 мл бульона и варите 5–6 мин. Разотрите ½ ч. л. крахмала с 2 ч. л. холодной воды и влейте, постоянно размешивая, в соус. Доведите соус до легкого загустения. Приправьте. Влейте соки, которые образовались на блюде с жареной курицей.



# Жареная курица с чесноком

Французский рецепт жареной курицы, ароматизированной неповторимым ароматом 40 зубков чеснока.

## НА 4–6 ПЕРСОН

**Время подготовки: 10 мин.**
**Время приготовления: 1 ч 20 мин.**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- **подготовленная курица (1,4 кг)**
- **100 г размягченного сливочного масла**
- **1 лимон**
- **40 крупных зубков чеснока (неочищенных)**
- **2 лавровых листика**
- **210 мл воды**

**1** Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте курицу со всех сторон маслом. Приправьте снаружи и внутри.

**2** Выдавите на птицу лимонный сок, выжатые половинки лимона положите внутрь тушки. Разложите чеснок и лавровые листья в глубоком противне для запекания. Сбрызните водой.

**3** Положите в центр противня курицу на бочок. Жарьте 20 мин. Переверните тушку на другой бочок и жарьте еще 20 мин. После этого «посадите» тушку вертикально и жарьте еще 35–40 мин. Подавайте курицу с печеным чесноком.

**совет мастера** В процессе запекания чеснок становится мягким и вкусным. Печеные зубки чеснока, а вернее пюре, в которое они превратились, выдавливают на тарелку и намазывают им кусочек куриного мяса или тост из багета.

# Перепела, фаршированные рисом

## НА 4–8 ПЕРСОН

**Время подготовки: 20 мин.**
**Время приготовления: 50 мин. + замачивание кураги**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- **40 г риса**
- **80 г кураги (размочить, слить воду и нарезать)**
- **80 г очищенных фисташек (крупно порубить)**
- **2 ст. л. свежей рубленой мяты (при наличии)**
- **50 г растопленного сливочного масла**
- **8 перепелок**
- **2 ст. л. растительного масла**
- **420 мл куриного бульона**
- **60 мл яблочного сока**
- **1 лавровый лист**

**1** Разогрейте духовку до 190°С. Отварите рис в подсоленном кипятке (10–15 мин.). Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Перемешайте рис с курагой, фисташками, мятой, сливочным маслом. Приправьте.

**2** Наполните рисовой начинкой перепелки. Скрепите отверстия в тушках зубочистками. Смажьте птицу растительным маслом и хорошо приправьте. Переложите в большой глубокий противень для запекания.

**3** Готовьте 25–30 мин., чтобы птица хорошо прожарилась. Выложите из противня и держите в тепле.

**4** Влейте в противень бульон, сок, положите лавровый лист. Доведите до кипения на плите, соскребая со дна прилипшие частицы. Уварите на сильном огне наполовину. Приправьте, процедите подливу и подавайте с перепелками.





# Празднество по-мексикански

**Перед вами рецепты мексиканских кушаний – необычных, часто обжигающе-острых, ярких и ароматных**

## НА 6 ПЕРСОН

### ЗАКУСКИ

**Тортильи**

*Домашние лепешки*

**Начос**

*Хрустящие чипсы из тортильи под сальсой и тягучим расплавленным сыром*

*

### ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

**Мясное рагу с чили**

*Секретный ингредиент этого блюда – шоколад!*

**Рис по-мексикански**

*Яркое блюдо из риса с помидорами и горошком*

**Сальса из красного чили**

*Эта приправа разыграет Ваши вкусовые ощущения!*

*

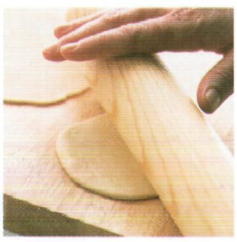
### ДЕСЕРТЫ

**Крем-карамель**

*Классический десерт из нежного крема под слоем соблазнительной карамели*



## ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



**1 С чего начинать**
Некоторым рецептам мексиканской кухни не одна сотня лет, причем они незамысловаты и просты в приготовлении, благодаря чему популярны не только в этой латиноамериканской стране. Определенные кушанья можно готовить компанией, значит, непринужденная атмосфера вечеринки задастся еще на кухне, за дружескими беседами и работой.

**2 За день до застолья...**
Приготовьте десерт и охладите. Замочите красную фасоль, если планируете готовить фасоль по-мексикански.

**3 В день подачи...**
Отварите фасоль и оформите кушанье. Поставьте его в теплое место. Приготовьте рагу (без чили). Замочите рис. Приготовьте тесто для тортильи и оберните пленкой. Переложите сметану в сервировочную пиалу, ее можно подавать на стол сразу – как приятное дополнение к основному блюду. Приготовьте сальсу. Отварите рис и держите в тепле.

**4 Непосредственно перед подачей...**
Раскатайте тортильи. Сделайте 6 лепешек в виде треугольников и пожарьте во фритюре, затем приготовьте начос и разогрейте под грилем. Поджарьте остальные тортильи на сковороде и оберните фольгой, чтобы сохранить тепло. Подавайте к основному блюду. Обжарьте заправку с чили для рагу, добавьте к мясу и тщательно разогрейте. Переверните крем-карамель на сервировочное блюдо.

# Тортильи

Эти лепешки замешивают как из пшеничной муки, так и из смолотой в порошок кукурузы

**Время подготовки: 25 мин.**
**Время приготовления: 15 мин.**
**Кол-во калорий – 315 в изделии**
**Жир – 12 г**



### ИНГРЕДИЕНТЫ

**1 ч. л. соли**
**375 г муки**
**5 ст. л. растительного масла**
**примерно 240 мл теплой воды**

1 Смешайте муку с солью. Введите масло, затем – достаточное количество воды, чтобы замесить тесто. Вымесите до эластичности, разделите на 12 частей и скатайте каждую в шарик.

2 Раскатайте тестяные шарики в круги диаметром 20 см (пока раскатываете один, остальные держите под влажным кухонным полотенцем). Складывайте раскатанные лепешки стопкой, перекладывая листами пищевой пленки, чтобы те не высохли.

3 Раскалите большую тяжелую сковороду. Положите первую лепешку и прижмите лопаткой. Жарьте по 30 секунд с обеих сторон – лепешки станут пышными и покроются коричневыми пятнышками. Складывайте готовые тортильи стопкой, перекладывая листами фольги.

**совет мастера** Переложите раскатанные тортильи пищевой пленкой, ею же оберните стопку изделий и поместите в морозилку, где они могут храниться около трех месяцев.

# Начос

Эти чипсы из тортильи в Мексике подают к ледяному пиву

**Время подготовки: 5 мин. + приготовление тортилий и сальсы**
**Время приготовления: 15 мин.**
**Кол-во калорий – 345 в порции**
**Жир – 21 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**растительное масло для фритюра**
**6 раскатанных тортилий (см. рецепт выше)**
**сальса из красного чили (см. «МЕНЮ» 108)**
**55 г тертого твердого сыра**
**сметана для подачи**



1 Нагрейте масло для фритюра до 180°С – кубик белого хлеба обжарится в нем за 35 секунд.

2 Раскалите гриль. Разрежьте каждую тортилью на 8 треугольников. Обжарьте во фритюре партиями по 1–2 мин. каждую, чтобы получились хрустящие золотистые чипсы. Промокните на бумажных полотенцах и выложите горкой в огнеупорную чашу.



3 Выложите на чипсы сальсу, посыпьте тертым сыром и поставьте на пару минут под раскаленный гриль. Подавайте сразу же со сметаной.



# Мясное рагу с чили

Сушеный чили и немного шоколада придают этому мясному блюду неповторимый ароматный колорит

**Время подготовки: 20 мин. + замачивание**
**Время приготовления: 2 ч**
**Кол-во калорий – 325 в порции**
**Жир – 14 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**900 г говядины для рагу (нарезать кубиками по 2,5 см)**
**примерно 600 мл воды или говяжьего бульона**
**3 сушеных чили**
**12 мелких клубней молодого картофеля**
**4 цукини (нарезать толстыми кружочками)**
**2 нарезанные кольцами луковицы**
**1 истолченный зубок чеснока**
**3 помидора (очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать)**
**50 г рубленого шоколада**
**2 ст. л. растительного масла**

1 Залейте мясо водой или бульоном в большой кастрюле. Доведите до кипения, снимая пену по мере образования. Уменьшите огонь и варите 1 ½ ч, чтобы мясо стало мягким. Замочите чили в теплой воде на 30 мин.

2 Когда мясо сварится, добавьте в бульон картофель. Приправьте и варите 5 мин. Введите цукини. Варите еще 15 мин., пока все овощи не станут мягкими. Слейте с чили жидкость, удалите семена и крупно порубите овощи. Пюрируйте с луком, чесноком и помидорами. Добавьте шоколад.

3 Нагрейте на большой сковороде масло и обжарьте приправу с чили на среднем огне, постоянно размешивая, до загустения (5 мин.). Приправьте и переложите на мясо. Доведите до кипения и варите 2–3 мин. Подавайте в горячем виде.

## как подавать

Предложите к рагу фасоль по-мексикански. Замочите и отварите 300 г красной фасоли. Обжарьте 1 рубленую луковицу и 1 рубленый зубок чеснока в 1 ст. л. растительного масла. Добавьте 2 нарезанных помидора. Тушите до загустения. Добавьте разливную ложку отварной фасоли с небольшим количеством жидкости. Разомните вилкой в пасту. Добавьте оставшуюся фасоль и разогрейте.

# Рис по-мексикански

**Время подготовки: 10 мин. + замачивание и сушка**
**Время приготовления: 25 мин.**
**Кол-во калорий – 315 в порции**
**Жир – 10 г**

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**350 г риса**
**1 крупная рубленая луковица**
**2 рубленых зубка чеснока**
**275 г помидоров (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть)**
**50 мл растительного масла**
**1 л куриного или говяжьего бульона**
**50 г отварного зеленого горошка**

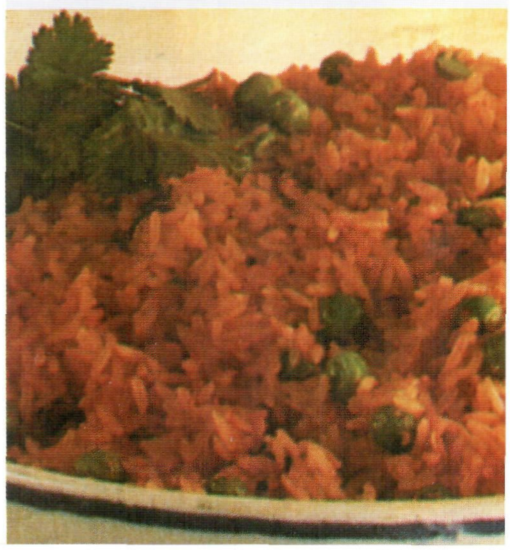
1 Залейте рис водой на 15 мин. Слейте жидкость и дайте рису подсохнуть (примерно 30 мин). Сделайте пюре из лука, чеснока и помидоров.

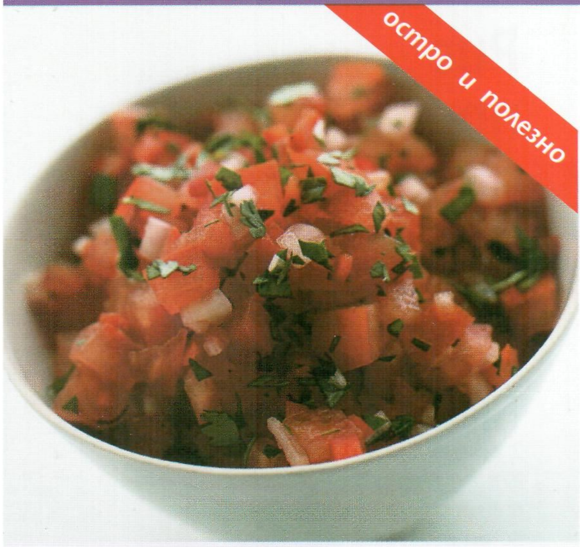
2 Нагрейте масло на большой сковороде на среднем огне. Поджарьте, размешивая, рис до золотистого цвета. Добавьте овощное пюре, влейте бульон, посолите и поперчите.

3 Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимального и варите под крышкой 20 мин., пока рис не впитает почти всю жидкость. Введите горошек и варите, периодически перемешивая, еще 5 мин., пока вся жидкость не впитается. Выложите рис горкой на подогретое блюдо и подавайте.

## ...или попробуйте так

Добавьте вместе с горошком 50 г отварной, нарезанной кубиками моркови. Для любителей острых кушаний – введите в помидорно-луковое пюре мелкорубленый стручок чили без семян.






# Сальса из красного чили

Эту острую приправу в Мексике ставят на стол, как соль и перец

**Время подготовки: 15 мин. + настаивание**
**Время приготовления: нет**
**Кол-во калорий – 10 в порции**
**Жир – 0 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**4 помидора (очистить от кожицы, мякоть крупно нарезать)**
**2–3 красных чили (семена вычистить и мелко посечь овощи)**
**½ маленькой мелкорубленой луковицы**
**1 ст. л. свежей рубленой кинзы (при наличии)**

1 Перемешайте в пиале помидоры, чили, лук и кинзу.

2 Приправьте по вкусу, настаивайте около 20 мин. перед подачей.

## как подавать

Смешайте 2 крупно нарезанных стручка красного чили без семян, 1 рубленый зубок чеснока, 4 ст. л. уксуса, ¼ ч. л. сушеного орегано, приправьте черным перцем. Подмешайте к 600 г отварной, нарезанной полосками свинины. Разогрейте, посолите и используйте как начинку для тортилий. Украсьте сальсой из красного перца и сразу же подавайте.

# Крем-карамель

Сладкий и легкий крем с густым карамельным верхом

**Время подготовки: 15 мин.**
**Время приготовления: 55 мин. + охлаждение**
**Кол-во калорий – 165 в порции**
**Жир – 6 г**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**
**400 мл молока**
**2 яйца**
**2 желтка**
**25 г сахара**
**2–3 капли ванильной эссенции**

**ДЛЯ КАРАМЕЛИ:**
**100 г сахара**
**1 ст. л. воды**

1 Разогрейте духовку до 170°С. Для карамели. Всыпьте в кастрюльку сахар, долейте воды. Варите на слабом огне, помешивая, пока сахар не растворится. Увеличьте огонь до среднего и варите без помешивания, чтобы сироп превратился в густую карамель. Сразу же снимите с огня.

2 Быстро перелейте горячую карамель в жаропрочную форму (или чашу для суфле) объемом 600 мл. Вращайте форму, чтобы карамель покрыла стенки и дно.

3 Разогрейте молоко на слабом огне до появления пузырьков по краю емкости. Снимите с огня.

4 В большой чаше смешайте яйца, желтки и сахар. Взбейте в пышный крем. Постоянно его размешивая, влейте тонкой струйкой горячее молоко (не взбивайте массу!). Подмешайте ванильную эссенцию.

5 Влейте яичный крем в форму с карамелью. Накройте фольгой и поставьте в глубокий противень. Влейте в противень кипяток так, чтобы он доходил до середины формы с кремом. Запекайте 35–40 мин., пока крем не станет твердоватым в центре (проверьте спицей или кончиком ножа). Снимите фольгу с формы и выложите из противня.

6 Дайте крему остыть, накройте и охлаждайте несколько часов. Переверните охлажденный десерт на большое блюдо и подавайте.

**совет мастера**

Приготовьте десерт за сутки до подачи – вам проще будет перевернуть его на блюдо.

